

《9月の取り組み》

スイカ取りゲーム(8月)・・・2チームに分かれ、タオルの上にあるスイカをタオルごと、足でたぐり寄せるゲームを行いました。タオルの上のスイカは思ったより収穫が容易で皆さんスツ、スツスツと引き寄せ、相手チームに負けまいと必死に頑張っていました。

都道府県ビンゴ・・・御利用者の皆さんに25か所の都道府県を選んでもらい、ビンゴゲームの用紙を埋め、ビンゴゲームを行いました。御自分の故郷、旅行に行った思い出の地、ニュースで話題になった県など、皆さん思い思いの場所を言っていました。ビンゴゲームということで見事ビンゴになった時はチーム皆で「ビンゴ！」と歓声をあげ喜ばれていました。その中でチームごとに若い頃を思い出したり、思い出話になったり会話を楽しまれていました。

敬老会・・・敬老おめでとうございます。今年も賀寿やご長寿の方々の表彰をしました。ご長寿では90歳超えた方も多く、ベスト3まで表彰させて頂きました。日頃の感謝の気持ちを込めて職員より歌や手話ダンス、2人羽織をさせて頂きました。豪華おやつにお抹茶と皆さん楽しんで頂けましたか？これからも皆さんお身体を大切にしてください。そしてユトリアムで一緒に楽しい時間を過ごしましょうね。

お月見団子送り・・・2チームに分かれ、お団子に見立てたカラーボールを小さなお玉で隣の方に送り、三宝に積み上げる競争を行いました。どんどん送られてくるボールを懸命に隣に送りますが急げば急ぐほど床にぼろり！順調に進んでいるかと思えば、ボール渋滞が起こったりと皆さん首を右に左に動かしながら頑張っていました。

*「ビーズ細工」は次回掲載致します。

《10月の取り組み》

第一週 外出レク・・・児童公園に行く予定です。外の空気を吸いながら、園内散策行ったり歌を歌ったり、おやつを楽しんで頂きます。

第二週 カラオケ・・・大きな声で懐かしの歌を楽しみましょう！

第三週 スリッパ飛ばし・・・足でスリッパを遠くに飛ばすゲームを行います！どこまで飛ぶかな？

第四週 クッキー作り・・・皆さんでクッキーを作ります。美味しいクッキー楽しみです。

第五週 ハロウィンゲーム・・・ハロウィンのカボチャに向かってキャンディーに見立てたボールを

ナーズ 通信

過ごしやすい季節となりました。秋は食欲も出てきますが、便秘でつらい思いをしている方も多いのではないのでしょうか。

そこで... お腹すつきり！便秘解消法

高齢になると身体機能の低下や食事量の減少などで便秘になりやすくなります。便秘は身体面だけでなく、不安感やイライラ感など精神的な影響を及ぼす事もある為、日頃から便秘予防を心掛け、気持ち良く過ごしましょう。

- ・水分を多めに摂りましょう(冷たいとさらに効果的)
- ・食物繊維の多い食品を摂りましょう。
- ・排便の習慣をつけましょう。(例えば、毎朝トイレへ座る)
- ・適度な運動をしましょう。
- ・時計回り(「の」の字)マッサージを行いましょう。

《便秘に効果的な食品》

- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・きのこ類
- ・海藻類
- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・梅干し
- ・林檎

栄養科

《10月の行事食とおやつ》

《行事食》

27日(土) 駅弁「和歌山」 こけら寿司、金山寺味噌焼き、ごま豆腐、梅和え

和歌山県の郷土料理であるこけら寿司にごま豆腐、和歌山県の特産品である金山寺味噌や梅を使った料理をご用意します。

《おやつ》

ワッフル・ジョア(1～6日)、季節の和菓子(練り切り)(9～13日)

白玉3種盛り[あんこ・みたらし・さつまいも](15～20日)、お菓子作り(22～27日)

お芋のロールケーキ・大学芋(29～31日)